



Catalogne romane, le sentier des abbayes



Un cheminement tout doux dans les Pyrénées sous le soleil des montagnes catalanes, au fil des mystères et des merveilles de l'Art Roman en Conflent et Cerdagne.

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

- Départ garanti à partir de 5
- Séjour semi-itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1ABBA



Les points forts

- un accompagnateur passionné et spécialiste de l'art roman
- les visites et les bains de St Thomas et Dorres compris dans le prix
- les abbayes de St Michel de Cuxa et de St Martin du Canigou



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/catalogne_romane_sentier_des_abbayes.html

*L'an mille : artistes maçons et maîtres sculpteurs inventent les formes nouvelles et originales du premier art roman. En pleine nature, regardant les fabuleuses montagnes du **Canigou** et du **Carlit**, ils laissèrent une partie du meilleur de leur savoir faire : Serrabonne et sa tribune de marbre rose ; Saint-Martin-du-Canigou et ses deux églises superposées ; Saint-Michel-de-Cuxa, son cloître, ses cryptes. Loin des sentiers battus, du piémont à la montagne, nous cheminerons d'église en chapelle, d'ermitage en monastère dans une nature tantôt méditerranéenne, tantôt montagnarde, et nous goûterons aux charmes des bains chauds de ce pays.*

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

L'Art Roman et l'Art Baroque :

Le Capcir et le Haut Conflent possèdent de nombreuses églises qui offrent un intérêt architectural et un mobilier religieux de qualité.

Ces églises n'ont pas loin du millénaire pour la plupart et elles ont éclos en pleine période romane.

L'une d'entre elles, celle de Flassa, présente même des parties préromanes.

Certes, plusieurs de ces édifices ont été transformés par l'ajout de chapelles, par exemple, mais l'art roman triomphe encore sous les yeux de ses admirateurs. Citons Formiguères, Réal, Jujols, Llar, Serdinya, Prats-Balaguer, Sauto, La Llagonne et bien sûr Planès.

Planès, la toute petite, la magnifique, la curieuse. Monument classé présentant tous les caractères de l'art roman. Elle est remarquable par ses dimensions modestes et surtout par son plan très original. À découvrir sur place ! Pour exprimer leur piété, les ancêtres ont meublé de statues et de retables ces belles constructions de pierres. Ces œuvres sont très diversifiées et de périodes variées : statues romanes ou de facture byzantine - retables baroques - statues de saints d'inspiration rurale de la fin du Moyen-Âge ou du début de l'époque moderne, etc.

Le Capcir et le Haut Conflent vous éblouiront par leurs œuvres d'art religieux pour tous les goûts !

L'Art Militaire :

Du Moyen-Âge à la fin 17ème siècle, le Haut Conflent, le Capcir et leur voisine la Cerdagne furent incessamment convoités et disputés. Ces régions sont en effet situées à la frontière, même si dans l'histoire cette frontière n'a pas toujours séparé les mêmes états :

Au Moyen-Âge, le royaume de France et le royaume d'Aragon se sont disputé le Roussillon et la Cerdagne. Puis les pays catalans furent séparés entre les royaumes d'Aragon et de Majorque. Ce fut enfin la lutte entre la France et l'Espagne, conclue par le traité des Pyrénées en 1659. À travers le temps, ce territoire a donc vu se construire maintes fortifications pour protéger ses habitants.

Il nous reste de ces diverses luttes de nombreux vestiges. Notons les châteaux moyenâgeux d'Evol, de la Bastide d'Olette, de Puyvalador, de Nyer, de Prats-Balaguer, les restes de fortifications de villages à Jujols, à Llar, mais aussi les fortifications médiévales de Villefranche-de-Conflent.

N'oublions pas, de la même époque, les tours à signaux de Llar, Entrevalls ou Ovença (proche de Mont-Louis) qui servirent lors du conflit entre l'Aragon et Majorque. Moyen original et rapide de communiquer avec les paroisses voisines, des signaux optiques reliaient les différentes tours pour annoncer les invasions à travers tout le Haut Conflent.

Au 17ème siècle, l'illustre Vauban marqua de ses ouvrages le pays : il modifia les fortifications de Villefranche, il construisit le fort qui domine la ville (le fort Libéria). Il édifia, entre 1679 et 1681, les fortifications de Mont-Louis.

JOUR 1

Accueil et transfert au prieuré de **Serrabonne** dont la tribune est un des chefs d'œuvre de l'art roman; belle randonnée dans le maquis. Nuit à Vernet les bains ou ses environs.

Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 2

Le long des canaux et des jardins, boucle au départ de **Saint-Michel-de-Cuxa**, joyau du pré-Roman. Visite de l'église de **Corneilla**, splendeur au riche mobilier.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 3

Randonnée panorama sur le Canigou, autour de la petite cité de Villefranche de Conflent. Retour à Vernet ou ses environs.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 4

Dans les replis du Canigou, la fière abbaye de **St Martin**, véritable nid d'aigle. Transfert pour la Cerdagne. Nuit à Angoustrine.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 5

Boucle forestière, bains d'eau chaude naturelle à **St-Thomas**, visite de la curieuse église de **Planès**, un petit trèfle de mille ans! et de celle de La Llagonne, bijou du roman au mobilier riche. Retour à Angoustrine.

Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 6

Randonnée vers l'église de **St. Martin d'Els Valls**, puis belvédère de la chapelle de Belloc et les églises exceptionnelles d'**Orres** et **Angoustrines**. Détente dans les **Bains de Dorres**.

JOUR 7

Transfert et dispersion.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 9h devant la gare de Perpignan, sortie gare historique, place Salvador Dali. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à 11h à Perpignan.

ACCÈS AU LIEU DE RV

Attention, la gare de Perpignan ayant 2 sorties, veuillez à vous rendre à celle mentionnée dans le paragraphe rendez-vous.

EN TRAIN : train de nuit direct pour Perpignan, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : L'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. De l'aéroport, navette toutes les 30 min. pour la place de Catalogne. De là, prendre la correspondance n°2 pour la gare SNCF de Perpignan. <http://www.aeroport-perpignan.com/>

EN VOITURE : Perpignan est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°41 puis suivre les indications centre ville et gare. Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) :

Parking Accès, 9 rue Valette. Tél. : 04 68 34 04 44/06 63 08 40 71. Si vous réservez préalablement, le tarif semaine (du samedi soir ou du dimanche matin au samedi suivant) sera d'environ 40€ (contre environ 56€ en tarif normal).

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel** Paris-Barcelone (<http://www.hotel-paris-bcn.fr/>), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60. Mail : contact@hotel-paris-bcn.fr

- Appart'City Perpignan (appart-hôtel*** avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assisclé à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie gare TGV). Dispose d'un parking couvert où il est possible de laisser la voiture durant votre séjour (selon disponibilités) au tarif 6 à 7 €/jour environ. Tél : 04 57 38 16 53. Mail : perpignan-centre@appartcity.com

Adresse d'hébergement plus éloigné :

- Hôtel B&B Perpignan nord (<http://www.hotel-bb.com/fr/contact-service.htm>), av. du Languedoc Za Polygone nord, à Perpignan. Possibilité de laisser la voiture gratuitement pendant le séjour sur le parking de l'hôtel. Tél : 08 92 78 29 29 / 04 68 63 89 47.

Si vous souhaitez être pris en charge à cet hôtel, prévenez-nous au plus tard 2 semaines avant le départ afin que le groupe ne vous attende pas inutilement au point de rendez-vous. Tenez vous prêts à partir de 8h30 devant l'hôtel. Le transporteur passera entre 8h30 et 9h00.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

3 à 5 heures de marche (plus les visites commentées) avec un dénivelé maxi de 500 m.

Il faut avoir une condition physique correcte et être capable de marcher durant plusieurs heures.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour.

HÉBERGEMENT

En hôtel **. 3 nuits à Vernet Les Bains ou dans les environs, 3 nuits au paisible village d'Angoustrine en Cerdagne.

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants fins
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)

- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

Carte N 10 au 1/50000ème « Canigou ». Randonnées Pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Le Canigou, montagne Sacrée », de Joseph Ribas.
- « Catalogne romane » Ed. Zodiaque.

ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Villefranche-de-Conflent ; tél. : 04 68 96 22 96

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**

- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com

- appelez-nous au : 05 62 97 46 46

- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

